

# 避暑中心和 COVID-19

高溫是公眾健康面臨的主要威脅。暴露在高溫或極端高溫，潮濕和糟糕的空氣品質下會導致各種健康問題，包括與高溫有關的疾病，如虛脫，中暑，甚至最終導致死亡。避暑中心是指，在高溫期間，為那些沒有陰涼地或空調的設施提供緩解高溫和保證健康安全的場所。這也是縣，市和非營利組織在高溫天氣期間保護公眾健康的一種方式。

## 1. 什麼是避暑中心？

避暑中心是社區裡的一處場所，在炎熱的天氣裡，尤其是當你沒有辦法開空調的時候，你可以在那裡避暑。避暑中心包括政府所有的室內空調設施，如圖書館、社區和老年活動中心。

## 2. 在瘟疫蔓延期間，避暑中心是否仍然開放？

是的，因為許多地方（如圖書館，社區和娛樂中心，以及像咖啡店，購物中心或電影院這樣的私營企業）都由於瘟疫的蔓延而暫時關閉了。你可以在此處獲得位於[你所在位置附近的避暑中心](#)的資訊，或者你也可以撥打 211 瞭解更多資訊。

## 3. 前往避暑中心是否安全？

避暑中心的工作人員和訪客的健康和安全是我們的首要關注重點。洛杉磯縣已與各城市制定了避暑中心計畫的修改方案，以確保它們能在高溫期間安全運行，並遵循衛生主管的命令和物理（社交）距離的要求。這些預防措施包括：

- **進入許可。**如果員工和訪客感覺不舒服，他們將被告知需要留在家中。任何報告或顯示患病跡象的人士將被要求離開避暑中心並尋求適當的醫療護理服務。
- **布面遮蓋物。**除 2 歲以下的兒童外，所有訪客和員工都不得在沒有戴布面遮蓋物的情況下進入避暑中心。
- **物理距離。**除家庭成員外，員工及訪客應站在與其他人至少保持 6 英尺距離的地方，以保持物理（社交）距離。桌子，椅子和其他實體佈局將被妥善安排，以確保適當的距離。最大佔用率將至少降低一半，以避免擁擠問題的發生。
- **保持溝通。**避暑中心各處都將張貼標牌，提醒員工和訪客注意採取重要的防護措施，包括：正確佩戴口罩（覆蓋口鼻），洗手，打噴嚏和咳嗽時要遮蓋，以及避免觸摸自己的臉。
- **預防用品。**在入口處及公共區域放置洗手液。浴室將備有充足的肥皂和水洗手用品。
- **用餐。**避暑中心將提供瓶裝水。建議訪客自帶食物和飲料。允許在避暑中心進行外賣點餐。避暑中心沒有冰箱，也沒有存放食物的區域。除與家庭成員共餐外，不允許與其他人分享食物。

# 避暑中心和 COVID-19

- **清潔。**避暑中心將遵循清潔和消毒程序。對經常接觸的表面，如門把手，扶手，櫃檯，座位，浴室和地板將進行更經常頻繁的清潔。垃圾將定期收集和處理。

## 4. 為什麼花時間待在開空調的地點很重要？

在炎熱的天氣中，特別是在連續多天持續高溫 and 夜間高溫的情況下，每天至少花幾個小時待在開空調的地點可以幫助你降低患上與高溫相關疾病的風險。如果你年齡較大，帶著年齡很小的孩，或者身體有[某些健康問題](#)，待在開空調的地點是極其重要的。

## 5. 什麼是高溫相關疾病？

當身體無法自主降溫時，就會患上與高溫相關的疾病。最常見的與高溫相關的疾病是熱中風或中暑、虛脫、抽筋和皮疹。[瞭解更多有關確定與高溫相關的疾病的症狀以及該如何應對的資訊。](#)

## 6. 在極度炎熱的天氣裡，我還應該採取哪些措施來降溫呢？

如果你不能前往避暑中心，請試著關上百葉窗和窗簾，喝大量的水或不含酒精和咖啡因的液體，洗個冷水澡或泡在浴缸裡，限制進行劇烈活動，以及儘量避免使用爐子或烤箱。

## 7. 為瞭解更多資訊，我可以聯繫誰？

如果你有任何問題，請致電 211 尋求幫助。

## 欲瞭解更多資訊

如需更多資訊和建議，請登錄洛杉磯縣的「[在高溫天氣下保持健康](#)」的專題網頁：  
<http://publichealth.lacounty.gov/eh/climatechange/ExtremeHeat.htm>。